

کبد بزرگ ترین غده ی داخلی بدن انسان است و یکی از حیاتی ترین اعضای بدن به شمار می آید . این عضو در قسمت راست بدن قرار گرفته است. **مهم ترین وظایف کبد عبارتند از :**

دفع سموم ، سوخت و ساز پروتئین و چربی های مورد نیاز بدن و مواد غذایی، ساخت هورمونهای مورد نیاز بدن

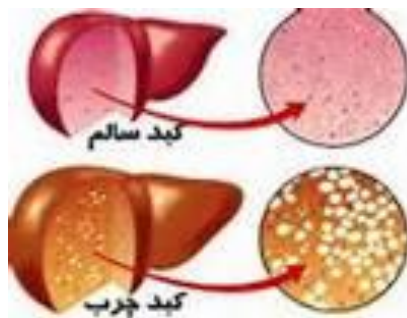
هرچند ارتباط مستقیم کبد با روده و کیسه صفرا است اما وظایف آن تمام اعضا و عملکردهای بدن را تحت تاثیر قرار میدهد.



گسترده گی وظایف کبد، این عضو را مستعد بیماریهای متعدد مینماید که می تواند دیگر اعضای بدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بعضی از این بیماری ها منشأ ژنتیک داشته و برخی دیگر از طریق ویروس ها به بدن انسان منتقل و کبد را عفونی یا بیمار می کند . در کنار عوامل یاد شده برخی عادات اشتباه زندگی روزمره مانند تغذیه ی ناسالم، کم تحرکی، مصرف الکل و غیره نیز میتواند باعث بروز بیماری های کبدی شود. در حال حاضر دستگاهی که عملکرد کبد را جبران کند وجود ندارد و کنترل اکثر بیماری های کبدی از طریق دارو و بهبودهای تغذیه انجام می شود .

کبد چرب یکی از شایع ترین علل بیماری های مزمن کبد است که حداقل سی در صد جمعیت بالای سی سال ایران به آن مبتلا می باشند. تغذیه ی ناسالم همراه با کم تحرکی، از مهمترین دلایل بروز دیابت، چاقی و نهایتا کبد چرب می باشد .

در بیماری کبد چرب، چربی اضافه ی بدن در کبد انباشته می شود که این پدیده موجب اختلال در عملکرد کبد و همچنین التهاب بافت آن می شود. اگر این وضعیت ادامه پیدا کند گاهی بافت کبد به شکل جبران ناپذیری آسیب می بیند و کبد دیگر قادر به انجام وظایف مهم خود نخواهد بود .



کبد چرب الکلی در اثر مصرف بی رویه ی مشروبات الکلی به وجود می آید. تجزیه ی الکل در عملکرد کبد اختلال ایجاد می کند . این اختلال باعث انباشته شدن چربی زیادی در بافت کبد شده و علاوه براین مصرف الکل باعث به وجود آمدن ترکیبات سمی در کبد میشود که رد دراز مدت و با مصرف الکل بیشتر، التهاب زیادی در بافت کبد به وجود می آورند (هپاتیت الکلی)

کبد چرب الکلی: این بیماری علائم و نشانه ای اختصاصی ندارد، اما ممکن است بیماران علائمی که ناشی از سو تغذیه است را نیز نشان دهند . این علائم به دو دلیل بروز می کند 1- در افرادی که مصرف الکل بالایی دارند به طور معمول از عادات غذایی مناسبی برخوردار نیستند و مصرف مواد غذایی مفید در این افراد کم است 2- الکل باعث اختلال در تجزیه مواد غذایی مفید میشود از این رو کمبود ویتامین ها و املاح در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب الکلی بسیار شایع است .

مهم ترین و اولین اقدام برای درمان کبد چرب الکلی، پرهیز مطلق از مصرف مشروبات الکلی است .

این راهکار ضروری تنها عامل جلوگیری از آسیب بیشتر به کبد و حتی ترمیم دوباره بافت های آسیب دیده توسط خود کبد میباشد. پس از این راهکار، مهم ترین درمان، به کارگیری یک برنامه تغذیه ای سالم و جایگزین کردن ویتامین ها و املاح بدن می باشد.

مصرف الکل و تجزیه آن در بدن باعث به وجود آمدن اختلالاتی در سوخت و ساز معمول بدن و همچنین جذب ناقص چربی ها می شود . لازم است با خوردن مواد مغذی سوخت و ساز بدن را به حالت اولیه خود برگردانید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کبد چرب الکلی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

مصرف نان و غلات سبوس دار نیز قادر است بسیاری از ویتامین های مورد نیاز بدن شما را تامین کند.



از مواد غذایی پرچرب به خصوص چربی های حیوانی پرهیز کنید چون هضم آنها برای بدن شما دشوار تر است . در صورت نیز کمی از روغن زیتون یا کانولا استفاده کنید.

مصرف نمک و مواد غذایی شور را محدود کنید .



آدرس: قزوین، مینودر، کوی الهیه ، بلوار 22 بهمن
مرکز آموزشی درمانی ولایت

با آرزوی سلامتی و بهبودی

مهمترین قسمت یک رژیم غذایی جایگزین کردن ویتامین ها و املاح و به خصوص اسید فولیک و ویتامین B1 می باشد . ممکن است پزشک شما مکمل های غذایی و ویتامین و املاح برای شما تجویز کند در مصرف منظم این مکمل ها دقت کنید.



مصرف انواع حبوبات ، سبزیجات برگ سبز (اسفناج ، کاهو، بروکلی، سبزی خوردن)میوه های نارنجی (پرتقال و انبه)و دیگر میوه جات و سبزیجات متنوع نیز برای شما بسیار ضروری است و می تواند این کمبودها را جبران نماید.

